



<https://biz.li/4b9o>

ELTERN-COACHINGS UND KURSE HELFEN BEI DER NAVIGATION DURCH DEN ALLTAG JUNGER ELTERN

Veröffentlicht am 17.09.2018 um 18:41 von Redaktion LeineBlitz

"Warum braucht es einen Eltern-Coach? Das hatten wir früher auch nicht!" Solche oder ähnliche Fragen bekommt Eltern-Coach Stefanie Brinkmann aus Rethen manchmal von der Großeltern-Generation ihrer Klienten gestellt, die ihr Familienleben damals wunderbar selber meistern konnten und mussten - ohne Hilfe von Experten. "Und doch gibt es einen Unterschied zu den heutigen Eltern", betont Stefanie Brinkmann. "Der Druck auf junge Eltern ist so groß wie nie, die Erwartungen stressen viele Eltern." . Die Möglichkeiten scheinen schier unbegrenzt, Eltern können und sollen sich selbst verwirklichen: aber bitte nicht auf Kosten der Kinder oder des Jobs. Kleinkindbetreuung und das Anrecht auf einen KITA-Platz sollen dies möglich machen. "Und doch sehe ich mehr gestresste Eltern denn je, die versuchen als tolle



Stefanie Brinkmann bietet neue Eltern-Raum- Kurse für Eltern oder werdende Eltern an.

Mutter oder Vater am Bastelnachmittag des Kindes teilzunehmen, obwohl sie doch eigentlich noch die Präsentation bei der Arbeit hätten fertig machen müssen", sagt Stefanie Brinkmann. Die permanente Zerrissenheit gehe auf Kosten des Arbeits- und Familienlebens und habe Einfluss auf alle Mitglieder einer Familie. Als studierte Betriebswirtin machte Stefanie Brinkmann nach der Geburt ihrer beiden Kinder selber die schmerzliche Erfahrung, dass nicht alles unter einen Hut zu bekommen ist. "Ich musste sehr schnell lernen, dass ich nicht einhundert Prozent bei der Arbeit und zu Hause geben konnte", erklärt sie. Nachdem das Studieren von Elternratgebern keine wirkliche Entspannung der Situation brachte, nahm sie in ihrer Elternzeit selber die Zügel in die Hand und bildete sich im psychologischen Bereich weiter. Mit der Transaktionsanalyse habe sie für sich selber ihren persönlichen Schatz geborgen: weg von allgemein-gültigen Ratschlägen hin zu sich selber: welche Faktoren stressen mich persönlich eigentlich? Warum fällt es mir so schwer, gewisse Verhaltensmuster abzulegen? Und was macht das eigentlich mit meinem Kind? Mit diesen Fragen und Zusammenhängen beschäftigt sie sich seither mit anderen Eltern in Form von Eltern-Kursen oder Coachings. Ziel sei es immer, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und individuelle Verhaltensstrategien abzuleiten, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens führen sollen. Aktuell bietet Stefanie Brinkmann neue Eltern-Raum Kurse für Eltern oder werdende Eltern an. Ob zum Thema frühkindliche Prägungen, einer anderen Art der Geburtsvorbereitung oder dem Umgang mit dem kleinen Trotzberg, es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mehr Informationen unter www.eltern-raum.de oder direkt bei Stefanie Brinkmann unter 0151-61 52 3552.